Niv[illegible]eignement : 7 Numéro EDUQ : 6970631
Cen[illegible] 610

Marseille, Marie-[illegible]

"Maman, prends ton sac -- et "d'école" " / [Marie-Claude Marseille, Louise Pariseau]. -- Drummondville : Collège de Drummondville, 1988.
71 p. ; 28 cm + brochure (18 p. : ill. en coul. ; 22 x 10 cm) + 3 f.

La couv. porte en outre: Guide à l'intention des étudiantes cheffes de famille monoparentale. Brochure et f. dans une pochette. Titre de la brochure: Comment aider les enfants à affronter la séparation. Titre des f.: Guide alimentaire canadien ; Technique de relaxation ; Budget mensuel.

Vedette(s)-secondaire(s): Pariseau, Louise • Collège de Drummondville

---

Descripteur(s): Guide • Femme • Retour aux études • Collégial (Ordre d'enseignement)

Identificateur(s) de sujet: Famille monoparentale

Construit à partir de réflexions et de questionnements de certaines étudiantes monoparentales, ce guide se veut une boîte à outils pour les femmes qui désirent retourner aux études. La première partie regroupe des témoignages de femmes cheffes de famille monoparentale qui sont retournées aux études. On y aborde certains aspects de la vie amoureuse et de la relation aux enfants. La deuxième partie porte sur des aspects importants de l'organisation de la vie quotidienne: budget, gestion du temps, alimentation et lecture. La dernière partie porte sur les ressources disponibles au Collège de Drummondville et ailleurs. En annexe: une brochure fournissant des conseils pour aider les enfants à affronter la séparation, des informations sur l'alimentation, la relaxation et la planification du budget.

Type de document: r

8970631

Maman, prends ton sac... et "d'école"!

Guide à l'intention des étudiantes cheffes de famille monoparentale

Cégep de Drummondville

Marie-Claude Marseille
Louise Pariseau

"MAMAN, PRENDS TON SAC... ET "D'ECOLE""

La reproduction du document est autorisée
à la condition de bien préciser les sources

Drummondville, 1988

TABLE DES MATIERES

Avant-propos 7

I. Vivre seule 11

Vivre seule... avec les enfants 13

Témoignages:

. Maman Michelle 15
. Manon Chaput 16
. Lise Côté 17
. Nathalie, mère de Claudia 19
. Guy Rousseau, monoparental à temps partiel 20

Ta vie affective et amoureuse 21

La chasse à l'homme: un exemple 25

Maman, est-ce que c'est mon papa? 27

Quand j'perds les pédales... 29

Le nom légal de l'enfant 31

II. Les outils 35

Ouf... Les sous sont rares 37

Budget mensuel 39

Les pensions alimentaires: Qu'est-ce que c'est?
et les recommandations de la FAFMQ 41

Organiser son temps... et son étude 43

Dans la surcharge, ne t'oublie pas 45

Prendre soin des enfants 48

La bouffe: le super sans plomb de ton cerveau 49

La lecture... pour se retrouver 55

III. Les ressources 57

Les services au cégep 59

Des activités à des prix abordables au cégep 62

Les services à Drummondville 63

Des activités à des prix abordables à Drummondville 65

IV. Conclusion 67

Ma rivière 69

V. Remerciements 71

VI. Annexes

- Budget mensuel: exemplaire
- Technique de relaxation
- Guide alimentaire canadien
- "Comment aider les enfants à affronter la séparation"

AVANT-PROPOS

Choisir de retourner aux études et de s'inscrire au cégep à 20, 25 ou 30 ans, quand on élève seule 1 ou 2 enfants, apparaît à plus d'un titre comme une aventure périlleuse.

Les intentions, le vouloir sont là mais l'isolement, le sentiment de ne pas être comprise, les doutes concernant son potentiel, les problèmes d'organisation amenuisent l'élan initial.

C'est pour contrer l'effet de ce malaise, qui hante lors de la 1ère session presque toutes les étudiantes, cheffes de famille monoparentale, et pour t'encourager à poursuivre tes études, malgré tous les écueils, que nous avons rédigé ce guide d'information. Rédigé comme une boîte à outils, c'est à toi d'y puiser ce qui te convient. Une lecture de A à Z n'est pas toujours ce qui est le plus approprié.

La première section est consacrée à "Vivre seule... avec les enfants". Des témoignages de filles qui persévèrent sont insérés. Ton besoin de relations est abordé; certains aspects de ta relation avec tes enfants aussi.

La deuxième partie intitulée "Les outils" t'apporte de l'information sur les aspects-clés de ton organisation:

1) les sous : le budget, le calcul des Prêts & Bourses;

2) le temps : temps d'étude, de détente et de loisirs, pour toi et tes enfants;

3) la bouffe, la lecture

La troisième section attire ton attention sur les ressources existantes qui peuvent te dépanner ou t'enrichir.

Construit à partir de réflexions et de questionnements de certaines étudiantes "monoparentales", ce guide n'a pas la prétention de répondre ni d'aborder toutes les questions. Nous espérons toutefois y avoir inséré l'essentiel et souhaitons que le ton dynamique et poétique s'harmonise avec ton désir d'être et de faire. Nous te rappelons que c'est petit à petit que tu pourras orchestrer toutes les facettes de ta situation. Ce n'est pas l'objectif d'une session ou d'une année. Ne t'en mets pas trop, tout d'un coup, sur les épaules. Tu es déjà assez chargée, nous en sommes convaincues.

"Maman prends ton sac... et "d'école"" a été rédigé pour les étudiantes, puisque ce sont les femmes, dans une proportion de 85%, qui se retrouvent cheffes de famille monoparentale. Les hommes "monoparentaux" peuvent, c'est sûr, s'aventurer à le lire, tout comme les étudiant-es qui partagent une responsabilité parentale avec un-e conjoint-e.

"Maman prends ton sac... et "d'école"" à l'unisson avec Louise, Michelle, Manon, Lise, Nathalie, [illegible] déjà entamé ce credo, et sous les yeux de ceux et celles qui [illegible] t'y encouragent.

"Prends ton sac... et "d'école" [illegible] bâtir, comme tu le veux, un présent et un avenir à ton image [illegible] e, Sébastien, Geneviève et Carl..., en somme pour "ta suite [illegible]

Marie-Claude Marseille
Psychologue
Services aux étudiants

Louise Pariseau
Cheffe de famille monoparentale
aux études à temps plein depuis 4 ans
actuellement à l'Université
Maman de Paule (5 ans) et de Joël (4 ans)

VIVRE SEULE

VIVRE SEULE... AVEC LES ENFANTS

Pour de nombreuses femmes, vivre seule avec les enfants est une réalité quotidienne qui se traduit souvent en culpabilité et en frustrations. C'est aussi, dans notre société, la montée d'une génération de pionnières. Dans leurs luttes quotidiennes, sans l'apport d'un conjoint souvent loin et dégagé de toute responsabilité, et sous le regard social encore désapprobateur, elles essaient, avec les exigences de leur environnement, de se doter de valeurs et d'un milieu de vie favorables à leur croissance et à celle de leurs enfants.

Planifier, organiser, diriger et contrôler ne sont que quelques variables importantes qu'elles doivent maîtriser afin d'assurer la stabilité absolument nécessaire au bien-être de leur famille.

"Ta famille" signifie toi et ton ou tes enfants. C'est une bien petite cellule qui, au fond, ne demande qu'à croître et à s'épanouir sereinement. C'est l'isolement qui fait la pauvreté des familles monoparentales. Parce que nos familles sont si petites, il est important de tisser des liens avec d'autres cellules et ainsi permettre l'échange fraternel qui existait dans nos belles familles d'autrefois. Ces liens te permettront de souffler et d'échanger tant sur le plan émotionnel que purement pratique. Cet échange est aussi valable pour les enfants qui pourront puiser, dans un réseau beaucoup plus vaste et coloré, des valeurs qui collent à leur perception du monde.

Devenons tisserandes et examinons ensemble l'évolution des outils et des ressources que l'on se donne pour grandir.

Voici les témoignages de Michelle, Manon, Lise, Nathalie et Guy.

Tu pourras sûrement te retrouver dans ces témoignages, même s'ils ne constituent pas une liste exhaustive de toutes les situations possibles.

TEMOIGNAGE

Lorsque j'ai décidé de retourner aux études, je ne pensais pas que cela demanderait tant d'énergie, psychiquement et physiquement.

D'après moi, il faut:

Avoir une grande confiance en soi.
Penser à faire garder son enfant.
S'adapter et s'orienter au cégep.
S'informer pour l'aide financière (les possibilités).
Planifier son horaire du temps.
Etre disponible pour son enfant.
Faire certaines activités seule: relaxation pour se retrouver.
Se fixer des buts réels.
Savoir demander de l'aide lorsqu'on est au bout du rouleau.

Possibilités:

Aller en parler avec un(e) ami(e).
Aller en discuter avec la psychologue du cégep.
Voir la possibilité de faire aérer son horaire.
S'informer s'il existe des associations qui pourraient nous guider dans notre problème.
Bien s'alimenter et se reposer.
Se mettre à jour dans ses études.
Se faire un journal.

Ce sont quelques conseils que je peux suggérer à des monoparentales-étudiantes. N'attendez pas avant de demander de l'aide. Aujourd'hui, je suis fière du cheminement que j'ai fait. Je crois vraiment que ça vaut la peine.

Maman Michelle

TEMOIGNAGE

Quand j'ai décidé de retourner au cégep, en août 85, j'avais deux enfants de 27 et 15 mois. Le choix avait été plutôt facile parce que j'avais été encouragée et poussée par des gens de mon entourage.

Ce que j'ai trouvé difficile au départ, c'est de faire garder mes mousses qui auparavant ne connaissaient que moi! Ils en ont pleuré un coup... et moi aussi!!! Je me sentais coupable! Combien de fois j'ai failli lâcher!!!

Et puis, les complications sont arrivées: grippes, otites par-dessus otites, début de coqueluche et de pneumonie, gastro... (Quand on a deux "marmots" plutôt qu'un, il faut multiplier par deux aussi! Donc, deux fois plus d'otites; un qui sort de sa grippe, l'autre qui commence...). Médecins, médicaments, hôpital et manque d'argent! (L'Amoxil à 20,00$ la bouteille, ça finit par faire un trou à ton budget!) Je me disais: "Mes enfants n'ont jamais été malades avant, c'est sûrement le fait d'aller à la garderie qui les rend sujets à la maladie." Là encore, j'ai eu le goût de tout lâcher!

Et puis, mésentente entre moi et mon père, où je demeurais à ce moment. Les problèmes de logement, de transport, d'ameublement, de nourriture, etc..., d'argent finalement sont survenus! "Est-ce que je continue au cégep ou je lâche?"

J'ai finalement persisté et j'en suis fière! Je termine cette session-ci et j'envisage l'université à l'été 88. Je sais que ça ne sera pas facile mais je vais y arriver.

Comme parent unique, j'ai vécu la solitude, la culpabilité, l'inquiétude, les problèmes financiers... C'est difficile à vivre parce qu'on est seule à assumer tous ces problèmes... mais il y a possibilité d'améliorer sa situation et de s'en sortir. Je crois que, dans la vie, on a toujours le choix; le choix d'abandonner ou de persister, le choix de demeurer dans son isolement ou de vouloir réussir, le choix d'améliorer son sort ou non, etc. Le plus important, c'est de ne pas lâcher et ce, malgré tout!

Manon Chaput, 25 ans
Maman d'Amélie et d'Axel

TEMOIGNAGE

"AU BOUT DU CONTE
C'EST TOI QUI COMPTES"

Produire un document demande beaucoup.
Beaucoup de temps, d'énergie et d'implication.
Quand on vit le contenu, il devient invitant de le lire,
mais surtout de s'y impliquer.
Quand on m'a demandé d'y mettre une touche personnelle,
j'ai dit "oui" parce que je vis ce que plusieurs autres vivent.
J'avais surtout envie de vous livrer un message bien personnel.

Quand on est jeune on craint de vieillir.
Quand on se prend en charge, on réalise alors ce qu'est la vie.
Vient le temps des études, des amours.
La bataille se livre sous nos yeux.
Spectatrice autant qu'auteure, nous devons toutes nous battre,
afin de prendre notre place, de conserver nos acquis et surtout
de progresser et de grandir.
"Grandir" quel mot! chargé de tout l'espoir du monde.
Chargé de tant de renoncements et de luttes incessantes.
On se réveille un beau matin,
les études ont fait place à l'amour.
Le rationnel est bousculé, l'émotif, intrus furtif, aveugle notre raison
et nous nous retrouvons au centre d'une vie nouvelle peuplée de
fantasmes et d'espoir.
Le temps court, les jours se perdent et s'éloignent de notre
préoccupation première; s'armer afin de faire face d'une manière
autonome à ce que sera notre voyage.
On aime et tout est alors dit...
Il nous reste à vivre ce beau roman dans une euphorie relative.
C'est souvent une course à récupérer. Un travail mal payé; mais
suffisant pour deux.
Au fil du temps, nos rêves hantés de désirs nous projettent de nouveaux
besoins.
On travaille l'un et l'autre pour survivre.
On partage volontiers nos salaires, quelquefois nos dépenses,
trop peu souvent nos obligations.
On entre chez soi fourbus et déçus.
Notre beau rêve s'effrite.
Le prince charmant ne projette pas de restaurer son château.
La princesse se meurt de l'image du beau prince si charmant...

On serait porté à croire à l'exagération, pourtant il n'en est rien... Ce qui est ici livré est malheureusement trop souvent la réalité. Je fus, comme bien d'autres, déçue et portée à croire que s'il en était ainsi, la faute incombait à l'autre. Pourtant, avec logique, je me dois de reconnaître que ce furent mes choix.

Aujourd'hui, je vis seule, j'élève 2 enfants, j'ai 33 ans, un travail que j'aime bien sans plus, mal payé, à peine au-dessus du seuil de pauvreté, suffisamment pour rêver mais inquiétant quand je songe à mes enfants qui grandissent et requièrent de plus en plus temps et argent, afin qu'à leur tour ils puissent un jour se tailler une place au soleil sous des cieux plus cléments. Je poursuis mes études 2 soirs/semaine en plus de mon travail. Je cumule les horaires, la fatigue, la peine et l'espoir. J'investis pour Israël et Junior, sachant bien que ma vie attend tout en voyant passer le temps qui joue contre moi et me rapproche sournoisement de la vieillesse.

J'ai parfois l'impression de faire marche arrière, de progresser de la fin vers le début. La réalité ne me laisse que peu de choix, sinon me battre pour survivre encore plus, ne serait-ce que pour mes petits; ils sont l'essence même de ma motivation.

Comment vous dire aujourd'hui que je regrette de n'avoir pas mieux préparé mon avenir, bien que je regarde peu le passé. Israël et Junior, même muets, me redisent chaque jour que j'aurais dû... pour demain être en mesure de...

Quand un jour ton petit te demandera quelque chose que ses amis ont, comment pourras-tu lui dire qu'à cause du passé, tu ne peux aujourd'hui dire "oui".

Lise Côté

Personne, à mon avis, ne souhaite devenir fille-mère; on le devient par hasard, pour l'amour d'un enfant et par respect de la vie.

J'avais dix-huit ans lorsque je suis "tombée" enceinte. Assez innocente pour mon âge, je venais de découvrir ce que je croyais être l'amour, et m'y étais lancée la tête première et confiante en ma bonne étoile. Neuf mois plus tard, j'accouchais du résultat de cette aventure. J'ai mis longtemps à accepter ma situation. Encore aujourd'hui, je ne pourrais pas affirmer que je me sens parfaitement à l'aise avec l'existence que je mène. Il est certain que ça dépend des jours ou des saisons... Certaines frustrations sont encore présentes en moi. J'ai parfois l'impression qu'on m'a volé une bonne partie de ma jeunesse et de ma liberté. Il m'est très difficile aussi de concevoir que le père de mon enfant soit libre, sans souci et sans obligation aucune. Je suppose que c'est le prix que je dois payer pour obtenir le respect d'autrui et le bonheur de mon enfant.

Les responsabilités qu'être fille-mère implique m'ont beaucoup aidée à "maturer". Je suis devenue plus forte et plus sûre de moi-même. Quoi qu'il arrive avec ma fille, j'aurai toujours le bonheur de me dire qu'au moins, j'ai essayé...

"L'aventure d'une vie
ne vaut-elle pas mieux
qu'une aventure d'un soir..."

Nathalie
Mère de Claudia (19 mois)

TEMOIGNAGE

MONOPARENTAL A TEMPS PARTIEL
OU LES PLAISIRS DE LA GARDE PARTAGEE

Quand mon garçon est venu au monde, je me suis imaginé toutes sortes de choses, mais jamais qu'un jour, je deviendrais monoparental à temps partiel. C'est là qu'on voit que la réalité dépasse souvent la fiction. Même qu'avec le temps, j'en suis venu à apprécier énormément, pour ne pas dire adorer, cette formule qu'est la garde partagée qui, dans mon cas, se traduit par une semaine complète avec mon fils, ce que j'appelle ma semaine "père", et une semaine où le fiston est avec sa mère, ce que j'appelle ma semaine "impère".

Tous les parents connaissent à un moment donné cet état d'exaspération qui fait que la seule chose qui nous fasse envie, c'est de prendre le petit monstre et de l'accrocher dans le garde-robe (porte fermée) afin qu'on puisse avoir la paix deux minutes. Imaginez comment cela peut être relaxant de savoir que le "cher ange" s'en va le lendemain pour sept courtes journées chez l'autre. Une semaine complète pour vous remettre de l'ouragan qui laisse traîner ses jouets partout; une semaine pour sortir, pour vous gâter, relaxer et écouter vos programmes favoris sans vous faire interrompre par un retentissant "papaaa!!!".

Hélas, la nature humaine étant ainsi faite, on gâche ce qui aurait pu être une merveilleuse semaine en commençant à s'ennuyer du "petit coeur" dès la deuxième journée. Si cela vous semble étrange, c'est qu'on se rappelle toutes les petites finesses qu'un enfant peut faire, tous les petits bonheurs, tous les "j't'aime fort papa" qui nous rendent si heureux. Toutes ces belles choses qu'un enfant nous apporte, nous sommes plus disponibles à les recevoir. Et on devrait avoir la facilité d'y répondre étant donné qu'on devrait être plus reposé.

Finalement, si j'ai toujours hâte que ma semaine père "finisse", j'ai aussi toujours hâte qu'elle commence. Je vous souhaite du bon temps avec vos enfants.

Guy Rousseau
Monoparental à temps partiel
Technicien au
laboratoire de chimie

TA VIE AFFECTIVE ET AMOUREUSE*

Puisque tu es mère et que tu étudies, tu as besoin d'une vie sociale et d'un réseau d'amies. Comme tout parent, tu dois souffler, et tu le mérites comme celles qui vivent avec leur conjoint. Les amies et les rendez-vous de toutes sortes font partie de la vie sociale normale et ce, que tu cherches ou non à te marier, à te remarier ou à entreprendre une relation amoureuse.

Tu as sûrement le goût, à certains moments, de rencontrer, de connaître et de communiquer avec des gens autres que tes enfants et ta famille. Alors, pourquoi pas? Pourquoi ne chercherais-tu pas des personnes avec qui tu pourrais partager? Tu es déjà assez seule ainsi. Recherche donc, alors, ce dont tu as besoin, que ce soit une amitié, une confidente, une oreille attentive, de la tendresse, du réconfort, un amoureux ou un amant.

Même si les relations sont variées et parfois complexes, souviens-toi que les critères de base de n'importe laquelle d'entre elles demeurent l'honnêteté, la franchise, l'écoute de ses besoins et le respect des autres. Tu ne pars quand même pas à zéro. Prends le temps de regarder ce que tu as vécu - amitié, amours, connaissances - et à travers ce qui fut bon et pénible, interroge-toi:

- Est-ce que ça répondait à tes besoins?

- En as-tu toujours envie aujourd'hui?
  Si oui, est-ce réalisable et comment?
  Si non, précise tes nouveaux besoins et tes attentes.

- Qu'es-tu prête à modifier dans tes propres attitudes?

- Es-tu prête à accepter que certaines relations ne répondent qu'à certains de tes besoins?

- Comment peux-tu t'y prendre pour exprimer tes attentes?

N'oublie pas que les amies s'avèrent souvent une aide inestimable en te permettant de te confier, d'éventer certaines émotions, en prenant parfois les enfants et en t'accordant du temps juste pour toi. La connaissance, au cégep, d'autres étudiantes, cheffes de famille monoparentale, démontre que cela profite à plusieurs. Aux plus avancées, qui sont fières et surprises d'être rendues si loin. Aux débutantes qui puisent espoir et courage.

Si tu songes à entreprendre une relation avec un homme, te sens-tu assez en équilibre, dans ta vie, pour prendre le risque que ça ne puisse fonctionner? Dans la négative, il serait plus sage de trouver un équilibre seule avant d'en chercher un avec quelqu'un.

Si tu introduis un homme nouveau dans ta vie, es-tu prête à vivre avec la réaction de tes enfants vis-à-vis lui? Si non, comment peux-tu t'y prendre pour concilier ces deux aspects de ta vie?

N'oublie pas que la communication revêt une importance capitale et ce, dans toute relation. La facilité de communiquer assure souvent plus de satisfaction, car elle nous permet de mieux exprimer nos envies, nos besoins, nos réticences, notre incompréhension, nos refus. Un message honnête et clair facilite la relation, élimine beaucoup de stress et permet d'éviter nombre de malentendus.

Communique tes désirs, tes envies, tes attentes, ta disponibilité à la personne avec qui tu entreprends une relation. Ecoute ce que l'autre exprime. Reste à l'écoute de ton coeur et de ton corps. Choisis des relations qui font du bien et que tu te sens prête à assumer.

Peut-être, par contre, te sens-tu actuellement trop dépassée ou dépourvue pour entreprendre, seule, de telles démarches. Le choix d'une conseillère professionnelle t'apparaît alors plus approprié dans les conditions actuelles. Si c'est le cas, voici quelques points de repère qui te faciliteront le choix d'une personne apte à remplir cette tâche:

- Je me sens bien avec elle.
- Elle est à l'aise avec moi.
- Elle est informelle.
- Elle est ouverte aux idées nouvelles.
- Elle est agréable et a un bon sens de l'humour.
- Elle peut admettre qu'elle ne sait pas tout.
- Elle peut s'excuser si elle fait une erreur plutôt que de justifier son comportement.
- Elle accepte mes différences d'opinion plutôt que de me dire que je résiste, si je ne suis pas d'accord.
- Elle est intéressée et prête à rencontrer les personnes importantes dans ma vie.

- En général, ma relation avec elle m'aide à développer une meilleure opinion de moi-même.

• Puisé en grande partie dans "Chacune est à l'ombre de toutes... parlons-en, sortons-en!", trousse d'information à l'intention des cheffes de famille monoparentale ontaroises, Fédération nationale des femmes canadiennes françaises (FNFCF), 1986, Ottawa.

LA CHASSE A L'HOMME: UN EXEMPLE

Vivre seule, avoir la responsabilité d'enfants et choisir d'être étudiante. Cette condition implique nécessairement un maigre revenu, peu de disponibilité et un état constant d'insécurité. Bref, tout ce qu'il faut pour rassurer un éventuel candidat.

Toute ton énergie est concentrée à palier aux éventualités, à ta survie...

Voilà que petit à petit tu te sens forte et au-dessus de tout. Tu dégages une image de force et de courage qui, en soi, n'est pas fausse. Cette image émet beaucoup d'assurance et de sensualité ce qui, bien sûr, plaît aux hommes.

Il arrive qu'il s'en trouve un de suffisamment curieux pour oser t'aborder. Sans prendre le temps de bien mesurer ce qu'il peut t'apporter, tu commences à fondre parce que:

- "ça fait si longtemps..."

Tu es affamée, tes défenses tombent et tes émotions s'échappent trop rapidement. Cet homme découvre ta vulnérabilité et se croit trompé:

- "Je ne t'ai rien promis. J'aimerais tout de même conserver ton amitié."

Et voilà que tu trembles à la seule idée de peut-être retomber en amour.

L'amortissement du coup de ta peine d'amour te coûte: un cours, peut-être deux, ta session, des larmes inutiles dans les yeux de tes enfants et une autre parcelle importante de tes rêves. Tu te retrouves en déséquilibre et tu essaies péniblement de reconstruire l'image de la femme seule, forte et au-dessus de tout.

Ta seule fierté est de n'avoir rien demandé, et par le fait même de n'avoir rien reçu, pour enfin te dire que tu n'as rien perdu.

Est-ce que tu es capable de ressortir les erreurs que tu commets et que tu répètes parce que c'est toujours la même roue qui tourne?

Est-ce que tu es capable de te regarder dans un miroir et d'avouer tes besoins sans pleurer?

Est-ce que tu es capable de penser aux enfants, aux études et dire "oui" je suis un "package deal" avec des forces, des faiblesses, des avantages et des inconvénients. Mais je suis une sacrée bonne femme et je mérite beaucoup plus et beaucoup mieux. Si toi, "l'homme", tu te sens incapable de prendre soin de ce que j'ai, de ce que je suis dans la connaissance et le respect de tes limites, ne me dérange pas et laisse-moi finir mon verre tranquille.

"Je n'ai pas d'énergie à gaspiller..."

N.B.

Tu sais ma belle que si tu es
capable de faire ça, tu es ce que
tu projettes et tu attireras des
hommes confiants, forts, tendres et ouverts

Bonne chance
ou
Bonne chasse?

MAMAN, EST-CE QUE C'EST MON PAPA?

Maman, où est mon papa?
Maman, est-ce que mon frère et moi avons le même papa?
Maman.....???

Questions d'enfants qui jaillissent et qui, quelquefois, te déroutent, te laissent bouche bée ou décontenancée...

L'enfant entre 3 et 5 ans, cherche à connaître ses origines, cherche à savoir d'où il vient. Il a besoin d'être renseigné à ce sujet. Il a besoin de savoir qui est sa mère biologique, qui est son père biologique (quelle est la couleur des yeux de son père? où travaille-t-il?...). Il cherchera peut-être même à savoir pourquoi son père n'habite pas la même maison que lui; pourquoi il ne le voit jamais, si c'est le cas.

Pour Dolto, psychanalyste français, l'enfant a besoin de connaître, de la façon la plus simple et la plus juste possible, sa véritable histoire. Il a besoin d'être renseigné sur ce sujet, que les événements qu'il a vécus soient pénibles ou agréables. Car le "seul véritable négatif pour l'inconscient, c'est la non-perception. C'est l'absence de symbolisation, l'absence de mots".[1]

Ceci signifie qu'il est plus nocif pour ton enfant de ne rien savoir sur l'absence de son père que d'en connaître les motifs, fussent-ils peu reluisants. Cherche donc les mots justes et simples qui le renseigneraient sur la trame qui le relie à toi et à son père. Attends-toi à être interpellée à ce sujet à plus d'une reprise. Le besoin de l'enfant est de comprendre. Il le fait petit à petit en vérifiant constamment la validité des réponses reçues. Et s'il te semble triste, songeur ou affecté d'une quelconque façon à la suite de tes propos, encourage-le à verbaliser ce qu'il ressent: "Te sens-tu triste parce que ton papa n'est pas là?" est une façon parmi tant d'autres d'y arriver.

---

[1] Dolto, Françoise, Dialogues Québécois. Paris, Ed. du Seuil, 1987, p. 108.

Permettre à son enfant de connaître son histoire et de reconnaître comment ceci l'affecte est de beaucoup supérieur à se taire afin de lui éviter de la peine.

N.B.

Tu trouveras, en annexe, une brochure intitulée "Comment aider les enfants à affronter la séparation".

On y aborde les différentes réactions que sont susceptibles de vivre les enfants et ce, dépendamment de l'âge qu'ils ont au moment de cet événement.

QUAND J'PERDS LES PEDALES...*

..."Ouf! Le dernier cours se termine, la journée a été épuisante. Et elle n'est pas finie. Je dois aller chercher Philippe à la garderie. Puis, c'est le souper, le bain, et mes travaux à compléter pour demain! Pourvu que Philippe me laisse un peu travailler. On dirait qu'il fait exprès; quand j'ai besoin de temps, il n'arrête pas de me harceler."

Ces réflexions de Francine ne vous sont peut-être pas étrangères. Cela arrive à tous les parents de se sentir un jour ou l'autre dépassés par la situation. Rien d'anormal à cela, mais si ce sentiment persiste et prend toute la place, il est temps d'agir. Agir pour éviter de perdre le contrôle de soi et de faire payer la note aux enfants.

Mais à qui en parler? La famille ne comprend pas toujours, l'entourage est porté à juger, le sentiment de culpabilité s'accroît... et les pertes de contrôle deviennent plus fréquentes.

C'est pour prévenir cette progression que Parents Anonymes existe. Cette ressource, fondée au Québec en 1981, a pris naissance à Longueuil. L'objectif est d'offrir du soutien et des services aux parents pour prévenir la violence faite aux enfants.

Un centre d'écoute téléphonique pour parents en difficulté reçoit des appels de partout au Québec. Si les parents le désirent, ils peuvent aussi se rendre à des rencontres d'entraide. Il y a des groupes dans plusieurs quartiers et villes. Ces rencontres ont lieu une fois la semaine. Elles permettent aux parents de partager leurs difficultés avec d'autres vivant des situations semblables, de recevoir aide et soutien, et de trouver des moyens d'améliorer leur situation. Un professionnel bénévole, que nous appelons personne-ressource, est présent à chacune des rencontres.

C'est gratuit, anonyme et confidentiel. Il n'y a pas de liste d'attente et le tout se déroule dans une ambiance chaleureuse. Vous découvrirez que vous n'êtes pas seuls à ressentir des difficultés à être parent et que l'entraide peut vous redonner confiance en vos possibilités.

Pour rejoindre le centre d'écoute téléphonique de Parents Anonymes:

Hors Montréal sans frais: 1-800-361-5085
Tél. Région Montréal : (514) 288-5555

* "Parents Anonymes du Québec Inc."

LE NOM LEGAL DE L'ENFANT*

Les parents ont quatre (4) mois, à compter de la naissance d'un enfant, pour l'enregistrer auprès d'une personne autorisée à tenir les registres de l'État Civil.

Le père ou la mère ou, à défaut, la personne qui en a la garde doit faire enregistrer la naissance dans les délais prévus, sinon une requête doit être présentée devant la Cour Supérieure pour enregistrer la naissance de l'enfant auprès du Secrétaire-Trésorier ou du Greffier de la Municipalité du domicile de l'enfant (art. 53 a) du Code Civil.

L'acte de naissance qui est préparé lors de l'enregistrement de l'enfant énonce le jour et le lieu de la naissance de l'enfant, celui du baptême, s'il y a lieu, son sexe et les nom(s) et prénom(s) qui lui sont donnés; les noms, prénoms et domicile des père et mère ainsi que des parrain et marraine, s'il y en a (art. 54 du Code Civil).

Il est à noter que, soit le père, soit la mère, ou les deux, ou une tierce personne qui en a la garde peut enregistrer l'enfant.

Il est donc prévu que lorsqu'on enregistre l'enfant, on doit y mentionner les nom(s) et prénoms qui lui sont donnés.

Or, c'est l'article 56.1 du Code Civil qui précise les possibilités qui s'offrent aux parents:

Art. 56.1 du Code Civil

> "On attribue à l'enfant, au choix de ses père et mère, un ou plusieurs prénoms ainsi que le nom de l'un d'eux ou un nom composé d'au plus deux parties provenant des noms de ses père et mère."

C'est donc dire que l'enfant peut porter le nom du père seulement, ou le nom de la mère seulement, ou le nom des deux parents.

Il est à noter que la mention des parents à l'extrait de naissance crée une filiation, c'est-à-dire crée un lien de droit entre l'enfant et les personnes identifiées comme père et mère à l'acte de naissance.

Il va de soi que s'il n'y a pas de nom d'inscrit pour le père, l'enfant, légalement, n'a pas de père. Le présumé père devra, à ce moment-là, entreprendre des démarches judiciaires pour être reconnu comme père.

LES POSSIBILITES DE CHANGEMENT DE NOM DE L'ENFANT

Plusieurs se demandent comment on peut changer le nom de l'enfant une fois que celui-ci est enregistré dans les registres de l'état civil. Il existe à mon sens, cinq (5) possibilités de procéder à un changement de nom:

1. une requête en changement de nom adressée au ministre de la Justice;
2. une requête en rectification des registres de l'état civil;
3. une adoption;
4. une déchéance d'autorité parentale accompagnée d'un changement de nom;
5. des circonstances exceptionnelles.

1. La requête en changement de nom

   Cette loi prévoit que l'on doit s'adresser au ministre de la Justice et seule la personne visée peut le faire. La personne doit avoir 18 ans. Pour changer le nom d'un enfant en bas âge, ce recours doit, à toute fin pratique, être exclus.

2. La requête en rectification des registres de l'état civil

   Cette procédure est prévue dans les cas où le fonctionnaire qui a procédé à l'enregistrement de l'enfant, a omis d'inscrire un nom ou fait une erreur lors de l'inscription, en d'autres mots, si le fonctionnaire a omis d'inscrire un nom que le ou les parents ont donné, ou lorsqu'il s'agit de corriger une erreur dans l'épellation d'un nom ou d'un prénom. Ce moyen est donc très limité et ne permet pas, en tant que tel, des changements importants à l'acte de naissance. Un exemple serait que les parents ont demandé d'inscrire comme nom de famille de l'enfant les deux (2) noms des parents et que le fonctionnaire aurait inscrit seulement le nom du père. Donc, au lieu de donner à l'enfant les noms de Breton-Cyr, le fonctionnaire aurait donné le nom de Breton seulement.

3. L'adoption

   Le troisième moyen est par le biais de l'adoption. Si l'enfant fait l'objet d'une procédure d'adoption, le Tribunal de la Jeunesse peut attribuer à l'enfant les nom(s) et prénoms que le requérant en adoption demande.

Les enfants nés au Québec, étant tous légitimes, la procédure d'adoption est nettement une procédure d'exception, c'est-à-dire que la mère ne peut adopter son enfant qui est déjà légitime uniquement dans le but d'effectuer un changement de nom. La procédure d'adoption peut être utilisée lorsque le nouveau conjoint désire adopter l'enfant déjà issu d'une première union. Il faut, à ce moment-là, que le parent visé par la demande consente à l'adoption ou que le parent soit déchu de ses droits ou, tout simplement, qu'il y ait eu décès du parent visé.

4. La déchéance d'autorité parentale

Le Code Civil du Québec prévoit que le Tribunal peut déchoir un ou des parents pour des motifs graves.

Art. 56.3 du Code Civil

"Le Tribunal peut autoriser le changement des prénoms et nom(s) qui ont été attribués à l'enfant dans l'acte de naissance dans les cas de changement de filiation, de déchéance d'autorité parentale ou de condamnation de l'un des parents à une peine infamante.

Le Tribunal peut aussi autoriser un tel changement lorsque des circonstances exceptionnelles justifient que les père et mère y consentent."

5. Circonstances exceptionnelles

Le Code Civil prévoit à l'article 56.3, dernier paragraphe, un cinquième moyen. Le Tribunal peut autoriser un changement lorsque des circonstances exceptionnelles le justifient et que les père et mère y consentent.

CONCLUSION

L'enregistrement de l'enfant est particulièrement important puisque c'est à ce moment que le ou les parents donnent les nom(s) et prénoms de l'enfant.

Les façons de corriger ou de modifier ou de changer les nom(s) et prénoms de l'enfant ne permettent pas aux parents de faire de changements quand bon leur semble. Les changements identifiés précédemment ne peuvent être effectués que si notre situation nous permet d'utiliser un des cinq (5) moyens mentionnés précédemment.

* Me Pierre Martin, Avocat
  Bureau d'aide juridique
  430, rue St-Georges
  Drummondville (Québec)
  (819) 472-5423

N.B.

Modifier le nom de famille de son enfant s'avère donc long et ardu. La déchéance d'autorité parentale s'acquiert difficilement même si le père a quitté le domicile familial depuis plusieurs années. Nous suggérons donc à toute jeune mère de donner à l'enfant-né son nom de famille ou le sien et celui du père. C'est actuellement la meilleure garantie pour s'assurer que l'enfant porte le nom de sa mère... quoiqu'il advienne.

(Les auteures du document)

LES OUTILS

OUF... LES SOUS SONT RARES

Comment m'organiser en attendant ma bourse?
Comment survivre avec si peu?
Qu'est-ce que je vais faire l'été prochain?

Allons-y par étape.

D'abord, rencontre le responsable du Service des Prêts et Bourses du cégep. Présente-lui ta situation: l'âge et le nombre de tes enfants, tes sources de revenus, les frais de garderie (garderie, garde en milieu familial, garde en milieu scolaire...). Avec toutes ces informations, il devrait être en mesure de te fournir un estimé du montant d'aide financière auquel tu as droit. Il peut même t'aider à remplir les formulaires nécessaires pour faire ta demande. Cette rencontre te permettra de déblayer le vaste terrain du calcul des prêts et bourses.

Si tu es en attente de ta bourse, et que les sous se font rares, réagis avant que la pression te paralyse. Il existe un service de dépannage. Encore là c'est le responsable de l'aide financière qui est en mesure de t'alimenter d'informations à ce sujet.

Maintenant tu as une idée de ce qui t'attend; il est important de faire ton budget. Pour y arriver, commence par faire un portrait de ta situation financière: note par écrit tes revenus et toutes tes dépenses. Observe-toi pendant un (1) mois. Cet exercice te permettra de voir clairement ce que tu fais avec ton argent. Après tu auras à réviser certaines priorités à la lumière de ton nouveau revenu. C'est invraisemblable de vivre avec si peu. Mais crois-moi, c'est plus sécurisant de savoir où tu t'en vas.

Selon mon expérience, c'est la première année qui est la plus difficile à "digérer", tout simplement parce que tu essaies d'édifier des fondations solides sur un terrain inconnu. Mais avec beaucoup de persévérance, tu vas te surprendre à réussir.

Il est possible d'augmenter ton revenu total de l'année en travaillant l'été. L'expérience pertinente du travail n'est pas négligeable lorsque tu bâtis ton curriculum vitae. De plus, le calcul des prêts et bourses est fait de manière à pénaliser les étudiantes qui ne travaillent pas durant l'été. Cependant, si tes enfants sont d'âge pré-scolaire, tu échappes à la potence. Alors si tu te sens vidée et incapable d'entreprendre le défi de la recherche d'un emploi (et de toutes les démarches qui s'y rattachent), il serait peut-être sage de penser à te reposer. Tu pourrais ainsi retrouver ta petite famille pour les vacances, recharger tes batteries et partir en pleine forme pour la prochaine année scolaire. Cependant, n'oublie pas de planifier ton

budget en conséquence. Rencontre encore le responsable des Prêts et Bourses afin de déterminer le montant d'aide financière qui te sera alloué dépendamment de tes revenus durant l'été. Pèse le pour et le contre et trouve la formule qui te convient le mieux. Tu sais, l'énergie c'est comme l'argent: ne la gaspille pas et tu en auras assez.

BUDGET MENSUEL

Revenus mensuels

Salaire	.....$
Prêt et bourse (montant total prévu/12 mois)*	.....$
Allocations familiales	.....$
Autres (pension alimentaire, cadeaux, crédit d'impôt pour enfants, etc.)	.....$
TOTAL DES REVENUS	.....$

Dépenses mensuelles fixes

Loyer	.....$
Electricité	.....$
Téléphone	.....$
Chauffage	.....$
Frais de garderie (gardienne permanente)	.....$
Assurances (feu, vol, vie, auto...)	.....$
TOTAL DES DEPENSES FIXES	.....$

Dépenses variables

Nourriture (commande pour la semaine avec produits de nettoyage)	.....$
Achats quotidiens (pain, lait)	.....$
Repas au restaurant, commandes à la maison, cafétéria	.....$
Gardienne occasionnelle	.....$
Transport, essence, entretien de l'auto	.....$
Vêtements - parent	.....$
Vêtements - enfant(s)	.....$
Dépenses personnelles (cigarettes, etc.)	.....$
Argent de poche des enfants	.....$
Loisirs - parent	.....$
Loisirs - enfant(s)	.....$
Frais scolaires (inscription, volumes, fournitures):	
parent	.....$
enfant(s)	.....$
Divers, médicaments, cadeaux, etc.	.....$

TOTAL DES DEPENSES VARIABLES	.....$
TOTAL DES DEPENSES FIXES ET VARIABLES	.....$
REMBOURSEMENT DE PRET	.....$
GRAND TOTAL DES DEPENSES	.....$
REVENUS - DEPENSES = EPARGNE	.....$

* Si tu prévois travailler l'été, il est possible de diviser le montant total prévu des prêts et bourse sur 9 mois. Cependant, si tu épuises tes ressources financières et que tu es dans l'impossibilité de travailler l'été, tu n'auras aucun recours financier. Tu ne seras pas éligible aux prestations du Bien-être social puisque tu es une étudiante qui retourne aux études à l'automne. Ils te référeront à Centraide.

Joue conservatrice et prévois les pièges!

LES PENSIONS ALIMENTAIRES: QU'EST-CE QUE C'EST? ET LES RECOMMANDATIONS DE LA FAFMQ*

Le droit à une pension alimentaire est fondé sur l'obligation qu'ont les parents de pourvoir aux besoins des enfants et sur la notion de justice à l'égard de l'ex-conjoint, selon le dépliant publié par le ministère de la Justice, Canada, **La Loi sur le divorce. Questions et réponses** (p. 12-13). Par ailleurs, les ressources financières et la capacité de payer du débiteur sont des barèmes déterminants dans l'attribution du montant à payer.

Pour les pensions alimentaires, octroyées par jugement en séparation ou divorce, qui ne sont pas payées, qui le sont en retard ou qui sont partiellement payées, un recours légal existe par le Service de perception de pensions alimentaires de son district judiciaire (cf. pages bleues du bottin téléphonique). Quand le débiteur ne veut absolument pas payer, le Service de perception n'est pas très efficace; les délais sont longs et le débiteur a tout le temps de se défiler.

Il est tout de même important d'entreprendre la démarche auprès du Service pour être en mesure de prouver que la créancière a utilisé tous les recours possibles avant de faire appel à l'aide sociale.

Pour éliminer la confusion entre les deux sortes de pension alimentaire, celle pour ex-conjoint et celle versée pour les enfants, la Fédération des associations de familles monoparentales du Québec (FAFMQ) recommande au gouvernement de les nommer et de les traiter différemment.

La FAFMQ propose le nom **d'allocation de soutien à l'enfant** pour la pension versée pour les enfants. La FAFMQ demande que le montant de cette allocation soit basé sur le coût réel des enfants, qu'il ne soit ni déductible d'impôt pour le débiteur, ni imposable à la créancière et que cette allocation soit perçue automatiquement du salaire du débiteur (ce n'est pas le cas actuellement).

L'importance de bien séparer les deux pensions alimentaires dans l'esprit des gens se vérifie à la lumière des commentaires des jeunes de CEGEP. De prime abord, ceux-ci contestaient leur mère qui entreprenait moult démarches pour l'exécution du jugement en pension alimentaire. Ils avaient l'impression que c'était une autre chicane de couple qui se perpétuait après séparation.

Mais dès qu'ils ont pris conscience que leurs deux parents, même divorcés, demeuraient responsables de leurs enfants et que la pension non payée devrait être versée pour eux, ils ont vu de visu le refus de responsabilité du père. Les cadeaux et les belles sorties ont pris un autre sens.

La responsabilité des deux parents à l'égard de leurs enfants est tellement fondamentale qu'on ne peut laisser l'obligation à un parent de faire respecter le jugement en allocation de soutien à l'enfant. La perception automatique de cette allocation assure la responsabilité des deux parents dans l'entretien et le soin des enfants.

Les conjoints de fait n'ont aucun recours légal pour eux-mêmes en pension alimentaire. Seuls les enfants ont un droit reconnu par le **Code civil du Québec** sous le nom d'obligation alimentaire.

"C est l'obligation qui incombe aux membres d'une même famille de pourvoir aux besoins essentiels de ceux d'entre eux qui sont dans le besoin.
...L'obligation des parents pendant la minorité de l'enfant est d'ailleurs plus large que l'obligation alimentaire à proprement parler puisqu'ils ont en plus un devoir mais aussi une obligation d'éducation".

Cette allocation de soutien à l'enfant n'est ni déductible d'impôt pour le débiteur, ni imposable à la créancière.

Le même principe doit être appliqué pour eux (ce n'est pas le cas actuellement). L'allocation doit être de perception automatique.

Quant à la pension alimentaire versée pour l'ex-conjoint, la FAFMQ demande qu'elle soit reconnue comme revenu de travail. L'impôt marginal de taxation serait moindre que le 100% actuel pour les assistées sociales ainsi que pour les demandes de prêts et bourses (ce n'est pas le cas actuellement). Est-ce que le fisc ne la reconnaît pas comme revenu de travail quand il permet à la créancière d'ajouter le montant de la pension alimentaire à son revenu de travail pour déterminer le montant maximum de Reer permis?

- Madeleine Bouvier

La Fédération des associations
de familles monoparentales du Québec
Tél.: (514) 288-5224

ORGANISER SON TEMPS... ET SON ETUDE

Pour arriver à tout concilier - études, enfant-s, repas, entretien ménager, loisirs, ami-e-s, repos, travail à l'occasion - il faut être structurée ou du moins organisée.

Connaître ses objectifs de vie immédiats et à long terme peut aider à planifier ses journées.

Pour planifier sa session, il est important de le faire à court terme et à long terme. Pour commencer, fais-toi un calendrier semestriel. Fais-toi une feuille pour chaque mois. Inscris en ROUGE les dates de tes examens et de remises de travaux. Ainsi tu auras une idée de tes périodes de pointe, à l'avance.

Puis, établis-toi un horaire-type de ta semaine. Détermine les périodes réservées à tes cours, à ton travail, si c'est le cas, de même que les activités organisées pour toi ou les enfants, si tu en as. Insère également le temps réservé à tes déplacements, le travail ménager et les repas. Réserve-toi des périodes pour vivre avec les enfants. Tu dois aussi prévoir des périodes pour ton étude: révision de tes notes de cours, lecture, étude spécifique de chaque matière, travail d'équipe, travail de recherche, réorganisation de tes priorités. Si possible, détermine-toi tout de suite des périodes fixes. N'oublie pas de trouver du temps pour te divertir, rencontrer des ami-e-s et pour dormir. Et prévois quelques périodes complètement libres: elles te seront utiles pour les imprévus qui ne manqueront pas de surgir.

Tu peux consulter ton aide pédagogique ou la psychologue. Ils pourront te fournir des outils concrets pour ton nouveau métier d'étudiante: organisation de ton temps; prise de notes en classe; étude; préparation des examens. Ils pourront aussi t'aider à mieux définir tes priorités.

N'oublie pas que la première session est souvent la plus difficile. Tu reviens aux études après une absence de quelques mois ou quelques années. Tu as donc des ajustements à faire: te remettre à l'étude, trouver une nouvelle organisation de vie, habituer ton monde à ces bouleversements, etc.

Voici quelques conseils pour une étude plus efficace:

- prends des notes à chaque période de cours;
- fais-toi un résumé de chaque période de cours et ce, le plus tôt possible;
- lis tes résumés avant de débuter une nouvelle période; ça te permettra de faire les liens nécessaires;
- en relisant tes notes, pose-toi des questions;
- imagine-toi expliquant à une amie les notes que tu as prises. C'est un bon moyen de posséder ta matière;
- prends note des disponibilités de tes profs. Au besoin, va les consulter. Ne te gêne pas, ils sont là pour te soutenir dans ton apprentissage;
- si des cours de mathématiques, par exemple, sont requis dans ton programme et ne constituent pas ta matière forte ou privilégiée, n'oublie pas que la persévérance et l'assiduité aux cours sont souvent des atouts majeurs de réussite. J'ai en tête le souvenir de quelques étudiantes connues de tous les professeurs de mathématiques, tellement elles rôdaient au département... Même si leur orgueil en prenait un coup, l'important est le succès qu'elles ont obtenu.

DANS LA SURCHARGE, NE T'OUBLIE PAS

Y'a des jours où j'oublie
qu'il m'est permis
de prendre le temps
de prendre soin de moi
de relaxer
de refaire mes forces
et de me gâter

Trop souvent les impératifs de toutes sortes - urgence, maladies des enfants, paiements, examens, remises de travaux, désir de faire aussi vite que celles qui n'ont pas d'enfants, culpabilité, etc. - risquent de te faire oublier (ou t'empêche de ressentir) ton envie de rire et de jouer, la nécessité de te divertir et de relaxer, le besoin de te féliciter et de te récompenser.

Toutes ces petites choses te sont pourtant nécessaires. Ce sont des occasions de te ressourcer, de te régénérer, de reprendre contact avec toi. Faire "tout ce qu'il faut faire", 16 heures par jour, est essoufflant et peu efficace. Le manque de vitalité et de concentration qui apparaît alors, augmente ton temps d'exécution. Choisir d'en faire trop, d'en faire plus que tu en es capable, n'est donc pas plus efficace que de choisir délibérément d'en faire moins afin de te réserver du temps pour la détente, le plaisir, pour ce qui te fait du bien. Ne l'oublie pas!!!

LES FEMMES ET LEUR SANTE[2]

Les statistiques démontrent que la médecine s'exerce surtout sur le corps des femmes et que celles-ci sont les plus grandes consommatrices de substances médicamenteuses quelle que soit la classe du médicament. Au fait, les médecins prescrivant deux fois plus de psychotropes aux femmes qu'aux hommes, c'est-à-dire des médicaments qui agissent sur le psychisme tels les tranquillisants.

Plusieurs femmes et groupes de femmes ont étudié ce phénomène. Elles ont constaté que les femmes connaissent très peu leur corps, et par le biais d'examens gynécologiques, l'utilisation de méthodes contraceptives, d'avortements et d'accouchements, elles sont plus susceptibles d'être "soignées". Les femmes sont donc plus vulnérables et dépendantes du système médical actuel qui favorise le curatif au lieu du préventif, le quantitatif au lieu du qualitatif et ceci souvent à leur détriment.

La médecine préventive, c'est-à-dire une alimentation équilibrée, l'exercice, etc. ainsi que les médecines douces, dont l'utilisation de produits naturels (tisanes plutôt que valiums) représentent l'alternative que plusieurs femmes choisissent. Il existe de la documentation sur le sujet. C'est une lecture utile et intéressante et la philosophie de cette approche semble être imprégnée de bon sens et de modération.

---

[2] Ce texte est tiré de: Delagrave, Paule. "Le pouvoir médical repose sur la dépendance des patientes". Femmes d'Action, vol. 15, no 1, Ottawa, Fédération nationale des femmes canadiennes françaises, 1985, p. 27.

PRENDRE SOIN DE MOI... BEAU - BON - PAS CHER...*

- m'offrir des fleurs
- me faire tremper les pieds
- écouter de la musique...
- me faire "une beauté" en me levant le matin
- prendre une marche
- faire de la relaxation[1]
- lire des bandes dessinées
- m'asseoir dans un centre d'achats et regarder passer le monde
- faire un tour de bicyclette
- entreprendre une pièce d'artisanat
- m'offrir une tasse de thé
- me cuisiner un bon repas
- cultiver des plantes
- méditer
- prendre un bain longtemps, longtemps pour me détendre
- faire de la course à pied
- me bercer
- m'asseoir les "jambes en l'air avec un bon livre"
- bricoler dans la maison
- redécorer ma chambre
- jouer avec les enfants
- aller danser avec des amies
- me donner une journée de congé sans enfants
- aller voir un bon film
- m'organiser des petites vacances
- aller chez la coiffeuse
- suivre un cours d'auto-défense
- faire du sport
- aller voir une exposition de peinture
- bouquiner dans une bibliothèque, une librairie
- chanter en faisant les corvées de la maison
- me faire un massage
- m'organiser un petit coin à moi
- suivre un cours de yoga, de tai-chi, ou de méditation

* DesForges, Mado, Les Chanceuses, Montréal, Les services d'éducation des adultes de la Commission scolaire régionale de Chambly, 1981, p. C.4.5.

---

[1] Tu trouveras, en annexe, une technique de relaxation.
Tu peux aussi emprunter à l'Audiovidéothèque, des cassettes de relaxation (relaxation dirigée ou musique subliminale).
Tu peux aussi emprunter une cassette de relaxation destinée aux enfants, dont on m'a fait grands éloges.

Y'a des jours où j'oublie
qu'il m'est permis
de prendre le temps
de sortir dehors
et de découvrir
l'univers des enfants

PRENDRE SOIN DES ENFANTS... BEAU - BON - PAS CHER...

- faire du bricolage
- aller patiner ou glisser
- marcher dehors
- apprendre une chanson
- danser
- monter une petite pièce de théâtre
- aller à la piscine
- jouer à leurs jeux
- prendre le temps de parler
- prendre le temps d'écouter leur télévision
- observer la nature
- tapisser leur chambre avec leurs dessins
- être tout simplement présente
- faire des biscuits
- les bercer
- aller à leur bibliothèque au Centre Côme St-Germain
- devenir membre de la joujouthèque (478-7767)

LA BOUFFE: LE SUPER SANS PLOMB DE TON CERVEAU

Ce guide n'aurait pas sa raison d'être si nous n'insistions pas sur l'importance d'une alimentation saine et équilibrée. Ce que tu bâtis demande énormément d'énergie. Au risque de tourner le fer dans la plaie, rappelle-toi que personne ne prendra soin de ta santé à ta place. Donne-toi le maximum de chances pour réussir. Une bonne nutrition ne coûte pas cher et t'apporte l'énergie indispensable qu'il te faut pour continuer ta belle et longue bataille.

Planifier ses repas est un atout dans l'organisation de ta semaine. De la sauce spaghetti, du pâté chinois, de la soupe, du gâteau, enfin presque tout se congèle.

Imagine-toi, arriver à la maison, sortir du congélateur une soupe comme entrée et une bonne lasagne comme plat principal. Tout ce qu'il te reste à faire, c'est de chauffer le tout et préparer une bonne petite salade. C'est comme si quelqu'un te gâtait...

Prendre soin de ton corps en lui servant les éléments nécessaires à sa croissance te permet d'avoir un certain contrôle sur celui-ci. Ce contrôle te permet de maximiser l'utilisation de tes ressources personnelles et ainsi, agir avec calme et efficacité.

Prends soin de toi...

POUR BIEN SE NOURRIR*

Une bonne santé, c'est une sensation de bien-être physique et mental. L'alimentation joue un rôle primordial en matière de santé car elle affecte: ton apparence, ta peau, tes yeux, tes dents, ton comportement, en fait, tout ce qui te concerne.

Le Guide alimentaire canadien t'indique ce que tu dois manger en respectant les quantités quotidiennes en fonction de tes besoins. Tu en trouveras un exemplaire en annexe. Tu peux aussi t'en procurer une copie au Service de santé ou au C.L.S.C. Et selon tes finances, tu peux suivre son conseil. Le Guide alimentaire canadien propose quatre groupes d'aliments tels:

Lait et produits laitiers
Fruits et légumes
Viandes et substituts
Pain et céréales

Lait et produits laitiers

Savais-tu que les besoins en calcium augmentent durant la période de croissance? Le lait est une excellente source de calcium. Qu'on se le dise!

Fruits et légumes

Savais-tu que les fruits et légumes constituent la principale source de vitamine C et aussi de vitamine A?

Viandes et substituts

Savais-tu que les viandes sont d'excellentes sources de protéines, de vitamines du complexe B et d'autres nutriments essentiels?

Pain et céréales

Savais-tu que le pain et les céréales fournissent une bonne source d'énergie peu coûteuse et procurent des glucides et des protéines?

Mais, comment en arriver à planifier ton alimentation en fonction de tes besoins et ceux de ta famille sans qu'il ne t'en coûte les yeux de la tête?

ATTENTION AUX ATTRAPES

Les achats impulsifs ont des effets désastreux sur le budget.

Pour s'en prémunir:

- fais-toi une liste détaillée de ce que tu veux acheter;
- fais ton marché après avoir mangé;
- méfie-toi des étalages spectaculaires.

Planification des menus

Planifie ton menu de la semaine. N'hésite pas à te référer au Guide alimentaire canadien.

Liste d'achats

Avant de te rendre au marché, établis une liste bien détaillée de tes besoins. Feuillette les circulaires, déniche les spéciaux.

Les étiquettes parlent-elles?

Certainement! Vérifie les étiquettes. Elles fournissent des renseignements utiles pour l'achat tels que: "Produits décongelés", "Canada approuvé", "Meilleur avant telle date", "Arômes artificiels" et toute autre sorte de renseignements. ATTENTION, une étiquette n'est pas utile si on ne la lit pas!

Achats

En achetant la quantité d'aliments nécessaire à tes besoins, tu limites les restes, les dépenses et surtout le gaspillage.

Les aliments-minute

Souvent les aliments-minute sont moins nutritifs car ils ont subi des transformations. Bien sûr ils sont moins longs à préparer mais... Pourquoi ne pas opter pour des aliments à préparation plus longue et qui t'apporteront tout ce dont tu as réellement besoin! Amuse-toi et initie les enfants à participer à la préparation des repas. Ils peuvent préparer la salade et couper certains légumes, etc...

Utilisation des restes

Avec des os: on peut faire du bouillon.

Avec du poisson: on peut l'émietter et faire des sandwichs.

Avec des viandes et volailles: on peut les découper et les mettre dans une salade, un sandwich, etc.

Avec des aliments divers: on peut préparer des hors-d'oeuvres, faire une sauce.

TRUCS POUR ECONOMISER

A) Evite de retourner trop souvent à l'épicerie entre les jours de marché.

B) Profite des aliments disponibles à meilleur prix pour les inclure dans ton menu.

AUTRES MOYENS D'ECONOMISER DANS CHAQUE GROUPE D'ALIMENTS

A) Lait et produits laitiers:

- utilise du lait en poudre reconstitué pour cuisiner;
- achète le fromage en vrac plutôt qu'emballé individuellement;
- aromatise toi-même ton yogourt en ajoutant des fruits ou autres.

B) Pain et céréales:

- choisis du pain à grains entiers pour une valeur alimentaire plus élevée;
- opte pour des céréales à grains entiers plutôt que des céréales transformées et prêtes à servir;
- Il est plus économique de sucrer toi-même les céréales que de les acheter déjà sucrées;

- achète les pâtes alimentaires, le riz et la farine quand ils sont en "spécial" car ils se conservent longtemps dans un endroit sec.

C) Fruits et légumes:

- en saison, achète les fruits et légumes frais;
- durant l'hiver, opte pour les légumes congelés ou en conserve. Ils sont souvent plus économiques.

D) Viandes et substituts:

- compare le prix à la portion plutôt qu'à la livre;
- achète les viandes froides en vrac plutôt que pré-emballées;
- achète un poulet entier plutôt qu'en morceaux et congèle le surplus;
- combine les protéines animales et végétales pour allonger les plats.

Rédigé par: Chantal Tremblay
Sophie Leroux
Gaétane Légaré
Nathalie Lebrun
Nicole Giroux
Sophie Goulet
Micheline Gaucher
du Cégep de St-Hyacinthe

CRITERE D'UNE BONNE COLLATION

Pour l'enfant, une bonne collation:

- attire les yeux et satisfait le palais; elle est agréable à regarder et bonne à manger;
- nourrit assez, mais ne remplit pas;
- fournit des éléments nutritifs valables (vitamines, minéraux), mais évite les calories inutiles;
- varie d'un jour à l'autre;
- amuse l'esprit et les doigts;
- peut être préparée en collaboration avec l'adulte.

IDEES DE COLLATION

- Jus de fruits, non sucrés:

  . jus de pomme, raisin, ananas, tomate, orange, pamplemousse, canneberge, pastèque.

  Note: On peut congeler également ces jus de fruits dans des contenants de popsicle afin d'obtenir des sucettes congelées au jus de fruits, si rafraîchissantes au cours de la saison chaude.

- Fruits frais
- Fruits séchés
- Légumes crus

Connaître l'importance et le rôle des vitamines et minéraux permet de surveiller de plus près le choix des aliments que tu sers à ta famille. Pour en savoir plus, consulte "Comment nourrir son enfant de la naissance à 6 ans" de Louise Lambert-Lagacé, publié aux éditions de l'Homme.

LA LECTURE... POUR SE RETROUVER*

Quand la vie vous emporte dans son tourbillon
Et que vous avez l'impression que tout va
Trop vite
Il est sage d'arrêter le temps
Et de penser à soi

La lecture d'un livre peut être alors un bon moyen
de se recentrer.

Je vous offre quelques titres qui pourraient vous
guider sur les chemins... de la liberté.

DEVELOPPEMENT PERSONNEL

BF 637 .C45C64 — Coffin, Royce A. L'Art de la communication. Paris, Le Hameau, 1981, 159p.

BF 698 .G4A8 — Gendlin, Eugène T. Au centre de soi. Montréal, Editions du jour, 1982, 213p.

BF 575 — Weber, Eric. Comment vaincre la timidité en amour. Montréal, Editions le Jour, 1983, 223p.

BF 637 .A8S3 — St-Arnaud, Yves. Devenir autonome. Montréal, Editions le Jour, 1983, 326p.

BF 636 .B2 — Bach, Georges. Manifester son affection. Montréal, Editions le Jour, 1984, 489p.

BF 575 .A6L2 — Lassonde, Lucie. Mieux comprendre son anxiété et celle de ses proches. Saint-Hyacinthe, J.M.L., 1986, 181p.

BF 637 .C6H4 — Hétu, Jean-Luc. La relation d'aide. Ottawa, Editions du Méridien, 1982, 147p.

BF
311
.L3 Larocque, Gilbert. Se comprendre soi-même par des tests. Montréal, Editions de l'Homme, 1979.

BF
637 Kirschner, Josef. Vivre heureux avec le strict nécessaire. Montréal, Le Jour, 1985, 188p.

HQ
755
.B7 Brazelton, T. Berry. "A ce soir..." concilier travail et vie de famille. Paris, Stock, 1986, 247p.

HQ
755
.C5 Claude, Catherine. Elever seul son enfant. Paris, Calman-Lévy, 1975, 270p.

HQ
755
.Q3 Caouette, Diane Boyer. Les enfants de la famille monoparentale matricentrique. Montréal, Université de Montréal, 1979.

BF
774
.R2 Racicot, Gilles. Laissez-moi devenir: une plongée bouleversante et révolutionnaire sur la relation mère-père-enfant. Montréal, Stanké, 1986, 245p.

Nespo, France. Mes parents sont de grands enfants que j'ai eus quand j'étais petit. Paris, Editions Mazarine, 1986, 326p. (Bientôt en bibliothèque)

HQ
759
.C6 Collonge, Christiane. Moi, ta mère. Paris, Fayard, 1985, 223p.
Ce que les parents n'osent pas dire... Ce que les jeunes ne veulent pas entendre.

HQ
772
.G6 Gordon, Thomas. Parents efficaces; une méthode de formation à des relations humaines sans perdant. Montréal, Editions du Jour, 1976, 455p.

BF
774
.L4 Lessoil, Béatrice. L'Univers des auditifs et des visuels. Québec, Editions du Nouveau Monde, 1981, 144p.

HQ
737 Satir, Virginia. Pour retrouver l'harmonie familiale. Montréal, Editions France-Amérique, 1980, 306p.

* Henriette Dion

LES RESSOURCES

LES SERVICES AU CEGEP

J'avance et je grimpe
Je cherche mes out'ls
Je cherche mes appuis

Voici donc ceux que t'offre le cégep:

En ce qui concerne ton ORGANISATION MATERIELLE

1) **Aide financière - local # 1407**

   - pour recevoir toute l'information sur les prêts et bourses
   - pour avoir un estimé du montant d'aide que tu peux recevoir
   - pour apprendre à gérer ton budget
   - service de dépannage financier

2) **Garderie Plumeau Soleil**, subventionnée par l'Office des services de garde à l'enfance.

   Elle est située au 1000, rue St-Georges, sur un terrain voisin du Cégep. La priorité est accordée aux enfants des étudiantes. Elle accueille 60 enfants, âgés de 3 mois à 6 ans. Le personnel possède une formation reconnue. Les programmes d'activités répondent aux besoins de développement des enfants. Une technicienne en alimentation assure la qualité des menus. Pour toute information, appelle au (819) 478-7886.

3) **Logo-Toit - local # 1415**

   Le service de logement met à ta disposition une liste à jour des différents types de logements disponibles à Drummondville.

4) **Placement - local # 1402**

   Une personne-ressource du Centre d'emploi du Canada est disponible deux jours par semaine.

   - travail à temps partiel
   - service-conseil pour une démarche de recherche d'emploi:
     . préparation du C.V.
     . préparation pour les entrevues de sélection
     . conseils pour solliciter des employeurs

En ce qui concerne ta DEMARCHE SCOLAIRE

1) **Aide pédagogique individuelle (A.P.I.)**
locaux # 1387 et # 1375

- pour faire ton choix de cours
- pour abandonner un cours
- pour étaler ton programme d'études suivant ton rythme d'apprentissage
- pour recevoir une assistance en vue d'améliorer tes méthodes de travail intellectuel

2) **Service de psychologie - local # 1383**

Pour recevoir une assistance en vue d'améliorer tes méthodes de travail intellectuel

3) **Orientation et information scolaire et professionnelle**
local # 1379

- pour t'aider à préciser tes buts professionnels et ton choix de carrière
- pour consulter les annuaires des cégeps et universités
- pour obtenir de l'information concernant le marché du travail

4) **Règlements pédagogiques**

Si tu te sens lésée lors d'une évaluation, tu peux consulter le règlement pédagogique et déterminer la démarche que tu privilégies: rencontre avec ton professeur, avec le coordonnateur du département, le directeur des services pédagogiques ou ton association étudiante.

En ce qui concerne ta DEMARCHE PERSONNELLE

1) **Service de santé - local # 1601**

Afin d'obtenir information et conseils sur les divers aspects de ta santé: alimentation, santé physique, MTS, soins des enfants, etc.

2) **Service de psychologie - local # 1383**

- pour partager et voir plus clair quand tu te sens dépassée par les événements, isolée ou quand tu doutes de toi.
- quand tu te questionnes sur ta vie, tes relations amoureuses, tes relations avec tes enfants.
- quand tu as besoin de parler de quelque chose qui t'affecte.

3) **Pastorale - local # 1410**

Pour échanger sur ton cheminement chrétien.

4) **Bibliothèque**

La lecture favorise souvent l'édification de nos fondations personnelles. Tu y trouveras de tout. Et si tu ne sais quoi chercher, demande des suggestions, consulte également les pages de ce guide.

L'Association étudiante

De plus, il y a l'Association étudiante.

Elle est là pour répondre autant que possible aux besoins des étudiantes. Tu peux la consulter pour connaître ce qu'elle peut t'offrir en tant qu'individu ou en tant que membre d'un groupe d'étudiantes.

Un Comité de la Condition Féminine est également possible. Vérifie ce qui se passe.

DES ACTIVITES A DES PRIX ABORDABLES AU CEGEP

1) **Activités Santé/Bien-Etre**

- cours de yoga, de massage shiatsu, etc.
- informe-toi des activités proposées au local # 1383
- surveille la publicité en début de session

2) **Local de relaxation # 1410**

- pour reprendre ton souffle entre deux cours
- informe-toi de l'horaire au local # 1601 ou # 1381

3) **Ateliers Socio-Culturels**

- cours de poterie, dessin, couture, vitrail, musique, etc.
- informe-toi des activités proposées au local # 1405
- surveille la publicité en début de session

4) **Activités de plein-air**

- excursion pédestre, ski de fond, canot, etc.
- informe-toi au Service des sports, local # 1603
- surveille la publicité en début de session

5) **Spectacles**

- de musique
- de théâtre
- de danse
- surveille le Messager et les affiches

LES SERVICES A DRUMMONDVILLE

Et si dans ma ville
je me sentais perdue
quelque part dans
mon corps
un dimanche...

Alcooliques et toxicomanes

Alcooliques anonymes	478-7030

Association et groupes d'entraide

Les Grands Frères et Grandes Soeurs	478-1149 478-3330
Guides et scouts du Québec	478-3229
Association de sécurisation pour le parent d'adolescent en difficulté	474-1110

Condition féminine

La Rose des Vents, maison pour femmes violentées	472-5444
Maison des femmes	477-5957
Partance, Services en main-d'oeuvre pour femmes	472-3351

Famille

Adisep (Association des personnes séparées)	477-5707 477-6253
Comité de parent	478-7421

Santé mentale

Au bout du fil	478-5806
Emotifs anonymes	478-8726
Le Tremplin: . réseau d'aide	474-1895
. hébergement	477-0357

Socio-économique et consommation

Carrefour d'entraide Drummond Inc.	477-8105
Comptoir familial Drummond Inc.	478-4042
Vestiaire Drummond	478-5979
Vestiaire St-Pierre	474-2305

En cas d'urgence

Centraide 477-0505
Servaide Drummond Inc. 477-8566

* Sincères remerciements à Madame Madeleine Désilets pour sa précieuse collaboration.

DES ACTIVITES A DES PRIX ABORDABLES A DRUMMONDVILLE

Il me semble que mon corps fatigué
menace de figer quelque part
entre l'aller-retour quotidien
de la maison à la garderie
de la garderie au cégep
du cégep à la garderie
de la garderie à la maison

Il me semble que lorsque je prends
le temps d'écouter mon rythme de vie
j'ai comme une envie soudaine
de sauter dans une piscine, de glisser
en bas d'une côte de faire des choses
presque interdites...

Evidemment qu'avec un horaire aussi serré que le tien, des heures de loisirs représentent des moments de liberté privilégiés. Il t'est loisible de les partager avec les enfants mais prends bien soin de t'en réserver quelques-unes juste pour toi.

Pars à la découverte des Sentiers de la plaine, de la Cité des loisirs et du Parc des voltigeurs. Téléphone aux informations touristiques; on se fera un plaisir de répondre à tes questions et t'offrir de la documentation.

Pour des activités culturelles, telles le ballet et la musique, téléphone au Centre culturel.

Pour des activités sportives, telles le patin libre, le patin artistique, le hockey, des cours de natation, le bain libre, le judo, etc., téléphone aux différents Centres sportifs et au Centre culturel.

Pour des activités "intellectuelles", telles qu'assister à des conférences sur différents sujets, téléphone au Centre d'information documentaire Côme St-Germain.

Voici ces numéros de téléphone; informe-toi et amuse-toi...

Centre culturel (piscine)	477-4731
Centre Marcel Dionne	472-7366
Drummondville Olympique	478-1486
Olympia Yvan Cournoyer	477-3411
Centre d'information documentaire Côme St-Germain	472-7679
Centre récréatif St-Jean-Baptiste de Drummondville Inc.	477-4475

CAMPS D'ETE

Et n'oublie pas, pour la saison estivale, la formule des camps d'été. Ton enfant pourrait alors profiter de quelques jours (1 ou 2 semaines) d'activités à la campagne, dans un esprit de groupe.

Tu peux consulter, à ce sujet, la brochure réalisée par "l'Association des camps du Québec". Cette brochure est disponible au C.L.S.C. Elle présente les ressources existantes, les tarifs demandés, ainsi que les programmes accessibles aux familles à revenu restreint.

Tu peux aussi t'informer du programme d'activités offert à "La Cité des Loisirs" (478-5475).

CONCLUSION

MA RIVIERE

Oui il existe...

des moments de révolte et de peur
des nuits de solitude et d'attente
des périodes d'insécurité et de crampes
des phases d'affaissement et de sueur

Il m'arrive de nager à contre-courant
pour rattraper quelque chose
que j'aurais perdu, oublié, caché ou négligé.

Il m'arrive aussi de vouloir m'accrocher
et de faire barrage à mon cours d'eau
afin d'en dévier le sens.

Il m'arrive d'aller trop vite
je m'essouffle et je dérive.

Mais la force du mouvement
me ramène toujours vers cette
implacable réalité.
- je suis là
Ma rivière inonde mon visage
Je retrouve mes amies/amis
et je me repose.

Le sommeil m'enveloppe
je m'abandonne doucement
avec la tranquille certitude
qu'aujourd'hui j'ai encore
réussi ma vie...

Louise Pariseau

REMERCIEMENTS

Ce guide a été réalisé grâce à la collaboration de plusieurs personnes.

A toutes et tous **UN GROS MERCI**

Maman Michelle
Manon Chaput
Lise Côté
Nathalie, mère de Claudia
Guy Rousseau
Parents anonymes de Québec
Me Pierre Martin
Henriette Dion
Pierre Grondin
Madeleine Bouvier
Le personnel de l'Hôtel de Ville de Drummondville

Merci à Johanne Chabot pour l'illustration de la page couverture.
Merci au Comité de lecture (Bernard Bérubé, André Grégoire, Henriette Dion, Ginette Gauthier, Francine Provost).
Merci à Murielle Cyrenne pour la coordination finale.
Merci à Simone Bochatay et à Sylvie Lacroix pour le travail de dactylographie.
Merci à Juan Balleux, directeur des services aux étudiants, qui a encouragé le projet.

Louise et Marie-Claude